

PSORIASI I ESPORT

10 novembre, 2021

La psoriasi és una malaltia crònica de la pell bastant freqüent entorn de la qual s'ha creat una gran quantitat de mites i estigmes, la qual cosa ha provocat que els pacients que la pateixen solen portar un estil de vida sedentari. Hi ha moltes creences que no parlen de l'esport i els seus beneficis en persones que pateixen aquesta malaltia.

La psoriasi és una malaltia inflamatòria d'origen autoimmune amb manifestacions importants a la pell, però a més poden

alterar altres parts de l'organisme i fins i tot a la salut emocional.

El que passa és que el sistema immunitari ataca les nostres cèl·lules en no reconèixer-los com pròpies, donant lloc a una reacció inflamatòria que es pot cronificar en el temps i afectar a petites regions o a extensions de pell rellevant.

Estructura de la pell es troba formada per:

- Epidermis.
- Membrana basal.
- Dermis.
- Hipodermis.
- Annexos cutanis.

Ens centrarem en l'epidermis per entendre la fisiopatologia de la malaltia. És la capa superficial de la pell que cobreix per complet la superfície corporal. Al seu torn, és la capa de cèl·lules més dinàmica de l'organisme, estant en constant reproducció i renovant-se amb gran facilitat i freqüència. Està formada per quatre capes.

- Capa espinosa.
- Capa granulosa.
- Capa còrnia.

Les cèl·lules van evolucionant de la capa basal fins a la còrnia, i una vegada arriben aquí s'eliminen permetent així la "renovació de la pell". Aquest procés dura de 21 dies a 1 mes.

Qui pateix psoriasis i com es reproduueix?

Es postula que en individus amb una certa predisposició genètica, l'actuació d'una sèrie de factors ambientals podrien desencadenar la malaltia. Alguns d'aquests factors són:

- Infeccions cròniques.
- Traumatismes (ferides, cops, cremades solars, etc)
- Obesitat.
- Consum d'alcohol.
- Malalties reumatològiques.
- Alteracions hormonals.
- Estrès.

Els factors anteriorment mencionats en un individu predisposat genèticament pot produir l'activació de cèl·lules

especialitzades del sistema immune conegudes com a " Limfòcits 'T', així com de queratinòcits ,donant lloc a la síntesi de cito quines per part d'ambdós.

Aquestes cito quines són unes molècules que funcionen com "missatgers químics" i serien els responsables de desencadenar una resposta inflamatòria en la dermis. És a dir, les nostres cèl·lules immunes alliberen unes substàncies que provoquen una reacció en la pell. Això ocasionarà la proliferació de les cèl·lules epidèrmiques, produint una descamació de la pell a un ritme molt més accelerat del que hi hagués. Es genera una pell nova massa ràpid. Com a conseqüència es formen unes plaques en la pell descamatives (que es desprenen) i inflamades. Les seves localitzacions més freqüents són: colzes, genolls, cuir cabellut, esquena i natges.

En què pot beneficiar l'esport?

Aquesta malaltia té un curs crònic i actualment no tenen cura, tan sols tractar els brots amb diverses cremes i tractaments mèdics. L'esport permet actuar sobre alguns dels factors ambientals que produeixen la malaltia o que l'empitjoren.

Alhora s'ha vist una millora important de la qualitat de vida dels que no el realitzen pels següents motius:

1- Prevenció de l'obesitat: L'esport permet evitar l'augment de pes en aquestes persones, la qual està relacionada amb un major nombre de brots de la malaltia, així com major extensió de les plaques. S'ha vist que sobretot en gent obesa es produeix un augment d'oxidants i molècules proinflamatòries que empitjoren la progressió de la malaltia.

2- Ajuda a enfortir el sistema immunitaris: Per descomptat que està directament relacionat amb la patogènesi de la malaltia, això seria beneficiós. Fonamentalment es produeix una major activació de leucòcits i una millor distribució per l'organisme gràcies a un flux vascular.

3- Reactivació del metabolisme: Es produeix una activació de la musculatura corporal, alliberament d'hormones, i milloren tant la glucèmia com els nivells de lípids en sang, a més que s'enforteixen el sistema cardiovascular i respiratori.

4- Reducció de l'estrès: És un factor que també està íntimament relacionat amb l'aparició més freqüent de plaques en els pacients, així com de major mida. Generalment, els pacients associen una major aparició de plaques a períodes de la seva vida en els que tenen una major càrrega de treball, exàmens, etc. Incorporar l'esport a la rutina diària pot ajudar a manejar positivament aquesta situació, donat que diversos estudis han demostrat que l'esport permet reduir els índexs d'estrès en aquells que ho exerceixen de forma regular, així com presentar molts altres beneficis com la millora de certes patologies com la depressió o el neuroticisme, malgrat que els mecanismes fisiopatològics no estiguin del tot descrits.

5- Millora de l'autoestima: És freqüent que les persones amb aquesta malaltia s'avergonyeixin de les seves plaques i estiguin estigmatitzades per les mateixes. No s'ha de subestimar mai la salut emocional d'aquestes persones, la qual cosa pot millorar amb la inclusió de l'exercici a la seva rutina. A més, l'esport produeix l'alliberament d'endorfines, unes hormones que contribueixen encara més a millorar el nostre estat d'ànim i a més funcionen com "ansiolítics naturals".

Recomanacions a l'hora de fer exercici amb psoriasis

1. Realitzar esport a l'aire lliure, ja que s'ha demostrat que l'exposició al sol té un efecte positiu sobre les plaques i l'aparició de brots. De fet, alguns dels tractaments mèdics en la psoriasi utilitzen fototeràpia, la qual ha demostrat beneficis importants en molts pacients.

2. Intentar evitar les piscines amb clor, ja que poden provocar una major sequedat de la pell, l'aigua salada és preferible sempre.

3. Portar les plaques a ser possible airejades o en tot cas protegir-les de qualsevol mena de roba esportiva o d'altre tipus que pugui provocar rascades en aquestes. Evitar portar-se ocultes per por a l'estigma perquè podríem provocar lesions pel contacte amb certs vestits o major descamació.

4. Elegir una activitat esportiva que ens motivi, per evitar

caure en la rutina o que es converteixi en una obligació més. S'ha vist que és molt més rellevant la constància que el tipus d'esport específic que es practiqui, per la qual cosa és millor alguna cosa que ens agradi i amb la qual gaudim.

5. La suor pot produir certa picor: mai rascar-se, ignorar-lo o portar una tovallola humida per alleujar-lo pressionant sobre la placa amb ella.

6. Després d'exercitar t'has de dutxar amb aigua temperada, no calenta per evitar la irritació de la pell, i després aplicar hidratació o cremes específiques pautades pel dermatòleg perquè no se'ns ressequi la pell.

És molt rellevant mantenir la hidratació en tota la pell, però fonamentalment en les parts del nostre cos amb plaques, o en aquelles zones en les quals no solen sortir. Això és rellevant, ja que en ser, ja que en ser un procés "descamació" minimitza els efectes d'aquest, així que hem d'evitar que aquestes àrees queden "seques" en la mesura del possible.

7. Quan esport hauria de fer? La recomanació per la majoria és realitzar almenys 150 minuts d'exercici moderat o 75 minuts d'alta intensitat a la setmana, repartides en sessions de mínim 20 minuts de durada.

Desmitificant la psoriasi

- La psoriasi no és contagiosa, és un procés inflamatori i immunomeditat en cap moment participa cap classe de patogen (virus, bacteri, etc). Per tant, no es pot transmetre a altra persona malgrat tenir contacte directe amb les plaques.

- L'esport al sol és molt recomanable, molts tractaments utilitzen raigs ultraviolats pel tractament de la psoriasi, i s'ha vist que el mer fet d'anar-se'n de vacances a la platja pot tenir efectes molt notables en la malaltia.

- L'esport és beneficiós per la higiene adequada.

- L'exposició al sol és recomanable.

- La psoriasi no desapareix, té períodes en els quals podem no tenir plaques, però pot tornar a aparèixer amb els anys o fins i tot dècades. Hi ha una gran variabilitat entre les persones

que pateixen la malaltia, en alguns casos podem tenir paques només durant uns mesos, mentre que altres persones les patiran de forma constant durant total la seva vida. Això es deu a la gran varietat de mecanismes diferents que produeixen la patologia.

- No és només una malaltia de la pell. És un procés que pot afectar a pràcticament tots els òrgans, però, la manifestació més 'visible' i comuna es produeix en la pell.

- No és una malaltia rara, la pateix al voltant del 2-3% de la població mundial, de les quals menys de la meitat busquen tractament, d'aquí que un objectiu important sigui informar perquè deixin de tenir estigmatitzades a aquestes persones.